Вегетарианское питание

Кулинария - 1

Илья Мельников

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Общий тираж книг о вегетарианской кухне исчисляется миллионами, однако на полках книжных магазинов они не задерживаются, а в библиотеках не залеживаются. Это верный признак того, что вегетарианство – не мода, а стиль жизни, делающий человека здоровым. В книге приведены разнообразные и доступные в приготовлении рецепты блюд вегетарианской кухни – салатов, первых и вторых.

- Илья Мельников
  - Салаты, овощные закуски, бутерброды
    - Салат из помидоров и яиц
    - Салат из помидоров с чесноком
    - Салат из свежих огурцов и редиса
    - Салат по-домашнему
    - Салат из огурцов с помидорами
    - Салат из сельдерея и яблок
    - Салат весенний
    - Салат из моркови, яблок и хрена
  - Бутерброды
    - Бутерброды с укропом и петрушкой
    - Бутерброды с пюре из красного перца
    - Бутерброды с кабачковой икрой
    - Бутерброды с огурцами
    - Бутерброды с помидорами
    - Бутерброды с сельдереем
    - Бутерброды с зеленым салатом
    - Бутерброды с кабачками и помидорами
    - Гренки с чесноком
    - Бутерброды с помидорами и луком
    - Бутерброды с маслом и зеленью
    - Бутерброды с сыром и помидорами или огурцом
  - Первые блюда
    - Бульон из цветной капусты
    - Бульон из моркови
    - Бульон грибной в чашках
    - Суп картофельный с луком
    - Суп из молодой крапивы
    - Суп грибной с перловой крупой и картофелем
    - Суп молочный с клецками заварными
    - Суп картофельный
    - Суп картофельный вегетарианский

- Суп картофельный со щавелем
- Суп из овощей
- Окрошка овощная
- Борщ по-украински
- Борщ с ушками из грибов
- Борщ по-польски
- Борщок из молодого свекольника
- Ботвинья
- Рассольник
- Рассольник с гречневой крупой
- Щи зеленые
- Щи из свежей капусты
- Щи из свежей капусты с грибами

- Вторые блюда
  - Картофель молодой, варенный на пару
  - Картофель молодой, варенный на пару и тушенный в сметане
  - Картофель печеный в духовке
  - Картофель печеный, фаршированный жареным луком
  - Картофельные пирожки
  - Картофельные пирожки с капустой
  - Котлеты картофельные
  - Оладьи из картофеля и моркови
  - Котлеты из капусты
  - Голубцы с фаршем из риса и свежих грибов
  - Капуста, запеченная с яблоками
  - Морковь, тушенная в горшочке
  - Морковь, тушенная в масле
  - Свекла отварная в сметане
  - Свекла, тушенная с яблоками

Илья Мельников
Вегетарианское питание

Салаты, овощные закуски, бутерброды

Салат из помидоров и яиц

Продукты: 4 помидора, 3 яйца, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Для приготовления салата нужно яйца и помидоры нарезать кружочками и уложить на тарелку вперемежку, посолить, залить уксусом и растительным маслом. Посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров с чесноком

Продукты: 200 г помидоров, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, перец, соль, зелень.

Помидоры промыть, нарезать, положить в салатницу. Чеснок мелко нарубить, залить уксусом и оставить на 30 минут. Помидоры посыпать солью, перцем, полить уксусом с чесноком, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свежих огурцов и редиса

Продукты: 500 г свежих огурцов, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 100 г свежего творога, 200 г сметаны, перец, соль.

Вымытые, очищенные и нарезанные кружочками огурцы выложить на плоскую тарелку, посолить и поперчить. Сверху горкой положить крупно нарезанную редиску. Растереть сметану с творогом, посолить, полить салат, посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат по-домашнему

Продукты: 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1 вареная морковь, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 столовые ложки сметаны или майонеза, зелень, лук, сахар, уксус, соль.

Морковь, картофель, огурцы, яблоки нарезать мелкими кубиками и соединить с нашинкованным луком. Заправить солью, уксусом, смешать продукты со сметаной или майонезом, выложить в стеклянную салатницу, посыпать мелко рубленным яйцом и зеленым луком.

Салат из огурцов с помидорами

Продукты: огурцы 70 г, помидоры 100 г, лук зеленый, заправка салатная или сметана 50 г, соль, перец, укроп.

Огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками. В салатник уложить рядами помидоры, с двух сторон – огурцы. Между рядами уложить нарезанный зеленый лук. Лук репчатый нарезать кольцами. Полить сметаной или салатной заправкой, оформить листьями салата, посыпать мелконарезаной зеленью укропа и петрушки.

Салат из сельдерея и яблок

Продукты: 1 кг сельдерея, 1 кг яблок, 300 г маринованного сладкого перца, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки майонеза, сок половины лимона, сахар.

Яблоки и сельдерей очистить, нарезать соломкой, соединить с кольцами перца, заправить сахаром и сбрызнуть лимонным соком. Массу залить сметаной с майонезом, перемешать и выложить в салатницу. Солить не нужно.

Салат весенний

Продукты: 600 г отварного картофеля, 600 г зеленого горошка, 4 свежих огурца, 6 яблок, баночка майонеза, 6 столовых ложек сметаны, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 2 пучка редиса, растительное масло, молотый перец, соль.

Нарезать картофель, сбрызнуть растительным маслом. Огурцы, яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, мелконарезаный лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать с майонезом и сметаной. Плоскую салатницу выстелить листьями салата так, чтобы они выступали за ее края. Приготовленную массу выложить посередине салатницы горкой, посыпать зеленым луком и украсить фигурно нарезанной редиской.

Салат из моркови, яблок и хрена

Продукты: 1 кг моркови, 1 кг яблок, 2 корня хрена, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, сахар, соль.

Яблоки и хрен очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки с кожурой натереть на крупной терке. Все продукты смешать и заправить солью, сахаром, сметаной и майонезом, выложить горкой в стеклянные салатницы. Украсить листочками петрушки.

Бутерброды

Бутерброды с укропом и петрушкой

Кусочки белого хлеба или батона намазать майонезом. Посыпать толстым слоем рубленой зелени укропа и петрушки.

Бутерброды с пюре из красного перца

Сладкий перец перекрутить на мясорубке и смешать со сливочным маслом. Посолить. Намазать хлеб. Украсить кружочками красного и зеленого перца, вырезанные металлической формочкой.

Бутерброды с кабачковой икрой

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом. Кабачковую икру положить на бутерброд горкой и посыпать рубленым зеленым луком.

Бутерброды с огурцами

Нарезать хлеб небольшими ломтиками, намазать маслом и на каждый ломтик положить кружок огурца так, чтобы они почти покрывали хлеб. Сверху огурец посолить и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Бутерброды с помидорами

С крепких мясистых красных помидоров снять кожицу, удалить семена, нарезать ломтиками, которые положить на хлеб, намазанный маслом. Сверху помидоры посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным крутым яйцом и чесноком.

Бутерброды с сельдереем

С батона обрезать корку, нарезать его ломтиками и обжарить на сливочном масле. Сельдерей отварить, протереть через сито, добавить сливки, растертый сыр и все перемешать. Приготовленной массой смазать обжаренные ломтики батона.

Бутерброды с зеленым салатом

На приготовленные полоски батона или булки положить толстым слоем зеленый салат, полить густым майонезом. Украсить пластинками соленых огурцов, грибами, посыпать зеленью, разрезать поперек на 8 бутербродов.

Бутерброды с кабачками и помидорами

Намазать белый хлеб или батон майонезом, смешанным с мелко порубленной зеленью. Положить сверху кусочек обжаренного в подсолнечном масле кабачка, а на него – кусочек помидора. Посолить, поперчить. Можно добавить сверху немного натертого чеснока.

Гренки с чесноком

Продукты: 400 г ржаного хлеба, 1 головка чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Ржаной хлеб нарезать небольшими ломтиками, обжарить в растительном масле и смазать смесью тертого чеснока с солью.

Бутерброды с помидорами и луком

Положить на хлеб майонез или сметану, затем поочередно тонкие ломтики помидора и кольца лука. Посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброды с маслом и зеленью

Размять тщательно 100 г мягкого сливочного масла и посолить по вкусу. Добавить 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа и 1 чайную ложку лимонного сока. Массу взбить и намазать на ломтики хлеба.

Бутерброды с сыром и помидорами или огурцом

Намазанный маслом ломоть белого хлеба покрыть листом салата так, чтобы он немного свешивался через край. На салат уложить кусочек твердого сыра или слой плавленого сыра, сверху ломтик помидора или огурца.

Первые блюда

Бульон из цветной капусты

Продукты: 1 головка цветной капусты, 2 ст. ложки масла, 3 чайные ложки муки, 2 желтка, 1 стакан сливок или молока, укроп, соль.

Цветную капусту отварить, отвар процедить. Муку подрумянить в масле, всыпать в отвар, всипятить. Добавить масло, молоко или сливки, смешанные с желтками, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Подавать в чашках, посыпав рубленой зеленью.

Бульон из моркови

Продукты: 800 г моркови, 1 чайная ложка сахара, 3 чайные ложки муки, 100 г сметаны, 2 желтка, сливочное масло, укроп, зелень петрушки, соль.

Морковь нашинковать, отварить с добавлением сахара, отвар процедить. Муку подрумянить в масле, всыпать в бульон, вскипятить. Добавить сметану, смешанную с желтками, масло. Прогреть, не доводя до кипения. Подавать в чашках, посыпав рубленой зеленью.

Бульон грибной в чашках

Продукты: 50 г сушеных грибов, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла.

Грибы отварить, бульон процедить и опустить в него нашинкованный поджаренный в масле лук, масло, прогреть, не доводя до кипения. Подать в чашках.

Суп картофельный с луком

Продукты: 3 картофелины, 1 луковица, 1,5 стакана сливок или молока, сливочное масло, соль.

Луковицу нашинковать и подрумянить на масле. Картофель мелко нарезать и разварить. Добавить подрумяненный лук, сливки, соль. Нагреть, не доводя до кипения.

Суп из молодой крапивы

Продукты: 600 г молодой крапивы, 3 чайные ложки муки, 0,5 стакана сметаны, 2 желтка, 2 столовые ложки сливочного масла, укроп, зелень петрушки, соль.

Крапиву отварить в подсоленной воде, отцедить, протереть в отвар. Муку развести в 0,5 стакана остывшего отвара и влить его тонкой струйкой, постоянно помешивая, в кипящий оставшийся отвар. Когда загустеет, добавить крапиву, сметану с желтками, масло, рубленую зелень, соль и прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Суп грибной с перловой крупой и картофелем

Продукты: 50 г сушеных грибов, 100 г перловой крупы, 2 картофелины, 2 луковицы, 0,5 стакана сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Грибы отварить, пошинковать, отвар процедить. Крупу отварить, добавить нарезанный картофель и, когда он сварится, влить грибной бульон, добавить нашинкованный, подрумяненный в масле, лук, сметану, масло, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Суп молочный с клецками заварными

Продукты: 0,5 стакана воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 1,5 стакана муки, 5 яиц, 1,5 л молока, сахар, соль.

Вскипятить воду с маслом. Снять кастрюлю с огня, всыпать муку и тщательно размешать. Когда масса немного остынет, взбить яйца, добавить соль, сахар, перемешать. Опускать тесто в кипящее молоко по чайной ложке. Когда клецки всплывут, подать к столу.

Суп картофельный

Продукты: 14 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, 1 л бульона, перец, соль.

Для приготовления супа необходимо очищенный картофель нарезать кубиками, положить в кипящий бульон и довести до кипения. Нарезанные дольками морковь, репчатый лук и корень петрушки спассеровать на масле, положить в бульон и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки суп посолить, добавить лавровый лист, перец. Подавая на стол, суп посыпать зеленью.

Суп картофельный вегетарианский

Продукты: 700 г картофеля, 1,4 л воды, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, 0,5 столовой ложки муки, зелень, соль.

Картофель очистить, вымыть, сварить. Отвар вылить в другую кастрюлю, а картофель протереть через сито или дуршлаг. Приготовить соус: подсушенную в духовке и остуженную муку развести 50 г картофельного отвара, прокипятить и процедить. Протертый картофель, соус и картофельный отвар смешать, добавить сырое яйцо и масло, перемешать, довести до кипения и посолить. Перед подачей на стол заправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

Суп картофельный со щавелем

Продукты: 4 картофелины, 250 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 25 г маргарина, 1 л бульона, зелень, соль.

Мелко нарезанные морковь, петрушку, репчатый лук спассеровать на маргарине. В кипящий бульон или воду положить подготовленные овощи. Когда бульон закипит вновь, добавить нарезанный картофель и варить его 15 минут. За 5 минут до окончания варки положить щавель. Суп подать со сметаной и зеленью.

Суп из овощей

Продукты: 500 г свежих помидоров, 4 картофелины, 2 моркови, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 500 г свежей капусты, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 3 чайные ложки муки, перец, соль.

Очищенные и мелко нарезанные овощи положить в кастрюлю, влить 1 л воды, добавить масло, посолить и сварить до готовности. Яйцо взбить с мукой и вылить смесь в кипящий суп. Поперчить и снять с огня. Суп, приготовленный на растительном масле, можно подавать холодным.

Окрошка овощная

Продукты: 2 л хлебного кваса, 4 картофелины, 3 огурца, 100 г зеленого лука, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, зелень, соль.

Для приготовления окрошки необходимо свежие огурцы нарезать кубиками. Вареный картофель натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать и растереть ложкой, добавив немного соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, желтки растереть с горчицей. Все перемешать, заправить сметаной, сахаром, солью, развести квасом. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа.

Борщ по-украински

Продукты: 1,5 л хлебного кваса, 0,5 стакана сметаны, 200 г растительного масла, свекла, капуста, репа, морковь, лук, картофель, лавровый лист, укроп, зелень петрушки, соль.

Мелкую свеклу нашинковать и подрумянить в масле. Капусту, репу, морковь, луковицу нарезать, залить хлебным квасом, посолить, отварить. Положить лавровый лист, картофель, прокипятить, добавить натертую сырую свеклу с соком, сметану, масло, развести квасом. Затем прогреть, не доводя до кипения, посыпать рубленой зеленью. Подать со сметаной.

Борщ с ушками из грибов

Продукты: 500 г свеклы, 200 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, свекольный квас, сахар, соль.

Для ушек: 400 г муки, грибы из борща, 1 яйцо, 1 луковица, 50 г маргарина, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сухарей, молотый перец, соль.

Свеклу, морковь и корень петрушки очистить, разрезать на половинки, залить водой и сварить. Грибы сварить отдельно. Свеклу вынуть из отвара и нарезать соломкой. Грибной и овощной отвары соединить, опустить свеклу, поджарку, приготовленную из масла и муки, посолить и закипятить. Заправить по вкусу свекольным квасом.

Приготовление ушек.

Мелко нарезанный лук потушить в маргарине, добавить пропущенные через мясорубку или мелко порубленные грибы, сухари, соль, перец, хорошо перемешать. Из муки, яйца и воды замесить тесто, как для вареников, тонко раскатать и нарезать квадратиками размером 4 х 4 см. На каждый из квадратиков положить холодную начинку, сложить квадратик по диагонали, чтобы получился треугольник и защипать края. Затем соединить два противоположных конца, опустить ушки в кипящую подсоленную воду. Когда вода закипит, а ушки всплывут на поверхность, вынуть их шумовкой и облить горячей водой. Готовые ушки выложить в миску, полить растопленным сливочным маслом, чтобы не слипались, перемешать, накрыть и поставить в теплое место.

Перед подачей на стол разложить их по тарелкам и залить горячим борщом.

Борщ по-польски

Продукты: 50 г сушеных грибов, лук, морковь, брюква, 2картофелины, 10 штук красной свеклы, 50 г растительного масла, 0,5 стакана сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, соль.

Грибы отварить и нашинковать, отвар процедить. Лук, морковь, брюкву, картофель отварить и протереть. Свеклу испечь или отварить, пошинковать. Все продукты соединить, добавить лавровый лист, прокипятить, посыпать рубленой зеленью и подкрасить соком свеклы. После этого добавить масло, сметану, соль и прогреть не доводя до кипения. Подавать со сметаной.

Борщок из молодого свекольника

Продукты: 800 г молодой свекольной ботвы, 3 штуки свеклы, 1 столовая ложка масла, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, укропа, соль.

Молодую свекольную ботву промыть, нарезать мелкими кусочками, разварить в подсоленной воде, добавить натертую на крупной или средней терке свеклу. Затем положить масло, сметану, посолить и все довести до готовности. Борщок подавать к столу в чашках, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Ботвинья

Продукты: 1 свекла, 10 огурцов, 0,5 стакана сметаны, 1,5 л кваса, 3 чайные ложки сахара, 5 яиц, зеленый лук, зелень петрушки, укроп, соль.

Свеклу отварить, нашинковать, добавить мелко нарезанные свежие огурцы, рубленые укроп, петрушку, зеленый лук, сметану, тертую сырую свеклу с соком, квас, сахар, соль. Охладить. Подать с отваренными вкрутую яйцами, нарезанными на четвертушки.

Рассольник

Продукты: 4 соленых огурца, брюква, лук-порей, репа, сельдерей, петрушка, картофель, 2 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.

Огурцы, брюкву, морковь, лук-порей, репу, лук, сельдерей, петрушку, картофель мелко нарезать и отварить, опуская по очереди. Всыпать перловую крупу, положить лавровый лист и варить до готовности. Добавить масло, сметану, рубленую зелень и прогреть, не доводя до кипения. Подать со сметаной.

Рассольник с гречневой крупой

Продукты: 6 – 8 соленых огурцов, 0,5 брюквы, репа, морковь, лук-порей, лук, 0,5 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 7 картофелин, 3 столовые ложки гречневой крупы, 100 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, лавровый лист, укроп, зелень петрушки.

Огурцы очистить, нарезать ломтиками. Репу, брюкву, морковь, лук-порей, лук, петрушку, сельдерей, картофель нарезать и отварить, добавить огурцы, лавровый лист, гречневую крупу. Перед подачей к столу положить рубленую зелень, сметану, масло, влить рассол, прогреть, не доводя до кипения.

Щи зеленые

Продукты: 0,5 кг крапивы или щавеля, 150 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 чайные ложки пшеничной муки, 2 яйца, 1 корень петрушки, 1 луковица.

Молодую крапиву, щавель варить в кипятке 2 минуты и протереть через сито, чтобы получилось пюре. Коренья и лук нарезать и спассеровать. В кипящую воду положить пюре, спассерованные овощи, довести до кипения, ввести пассерованную муку, специи и варить до готовности. При подаче на стол в тарелку положить яйцо, сметану, зелень.

Щи из свежей капусты

Продукты: 800 г свежей капусты, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки масла, 100 г сметаны, укроп, зелень петрушки, лавровый лист, соль.

Рубленую свежую капусту посолить, стушить в масле, залить кипятком. Положить лавровый лист, поджаренный в масле нашинкованный лук, подрумяненную в масле муку, вскипятить. Добавить масло, сметану, прогреть, не доводя до кипения, всыпать рубленую зелень. Подать со сметаной.

Щи из свежей капусты с грибами

Продукты: 5 сушеных грибов, половина тарелки нашинкованной свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 4 картофелины, 3 л воды, соль, зелень.

Капусту варить в воде 30 минут. Затем добавить нарезанную соломкой морковь, корень петрушки, лук, отдельно сваренные и нарезанные сушеные грибы вместе с отваром, нарезанный картофель, посолить и варить еще 25 минут. Щи можно заправить поджаренной на масле мукой. Перед подачей добавить сметану и прогреть. Отдельно подать рубленую зелень петрушки или укропа.

Вторые блюда

Картофель молодой, варенный на пару

Продукты: молодой картофель, сливочное масло, укроп, зелень петрушки, соль.

Картофель очистить и отварить на пару. Подать с горячим маслом, рубленой зеленью.

Для варки на пару более всего подходит кастрюля со вставной сеткой. Если такой кастрюли нет, можно в обычную кастрюлю поместить дуршлаг. На дно налить немного воды. Варить под крышкой.

Картофель молодой, варенный на пару и тушенный в сметане

Продукты: 12 картофелин, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, укроп, соль.

Картофель отварить на пару, нарезать ломтиками, посолить и уложить слоями на смазанное маслом и посыпанное крошками глубокое блюдо, сбрызгивая каждый слой маслом и поливая сметаной, смешанной с рубленой зеленью. Обильно полить сметаной верхний слой, прогреть картофель в духовке.

Картофель печеный в духовке

Продукты: 1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, соль, зелень, 6 долек чеснока.

Картофель нарезать ломтиками, уложить на смазанный маслом противень и каждый ломтик посолить. Поставить в горячую духовку и запекать до образования румяной корочки. Подают с маслом, зеленью, толченым чесноком.

Картофель печеный, фаршированный жареным луком

Продукты: 12 крупных картофелин, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Вынутую массу размять, облить маслом, смешать с шинкованным поджаренным в масле луком и нафаршировать картофель. Сбрызнуть его маслом и прогреть. Подать с маслом и зеленью.

Картофельные пирожки

Продукты: 1 кг картофеля, 2 столовые ложки муки, 3 столовые ложки масла, 3 яйца, перец, соль.

Горячий отварной картофель пропустить через мясорубку и смешать с яичными желтками. Из этой массы сделать небольшие лепешки, внутрь которых положить какую-нибудь начинку: жареный лук, рубленые яйца, капусту, сыр, грибы и др. Затем необходимо соединить края лепешки, придать ей форму пирожка, обвалять в муке и жарить на разогретой с маслом сковородке примерно 10 минут с обеих сторон.

Картофельные пирожки с капустой

Продукты: 1 кг картофеля, 1 яйцо, 100 г масла, соль.

Для фарша: 700 г белокочанной капусты, 3 чайные ложки сливочного маргарина, 1 яйцо, 1 луковица, молотый перец, зелень.

Для приготовления пирожков нужно отварить картофель, пропустить его горячим через мясорубку, добавить яйцо, соль, хорошо перемешать, разделать на круглые лепешки, положить на них капустный фарш, сформовать пирожки полукруглой формы, обвалять в муке и обжарить. Фарш приготовить из нарезанной соломкой и обваренной свежей капусты, добавить спассерованный с маргарином лук, рубленое яйцо, заправить перцем, солью, зеленью петрушки.

Подать пирожки, полив их растопленным сливочным маслом.

Котлеты картофельные

Продукты: 24 картофелины, 2 столовые ложки растительного масла, 250 г сухарей, 2 стакана молока, 3 яйца, мука, соль.

Для приготовления котлет нужно картофель испечь или отварить, протереть, влить масло, перемешать. Сухари растереть, залить горячим молоком, протереть, смешать с картофелем. Вбить по одному яйца, добавить немного муки, соль, перемешать. Сделать небольшие котлетки, обвалять их в муке и обжарить в масле.

Оладьи из картофеля и моркови

Продукты: 10 картофелин, 3 моркови, 3 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 4 столовые ложки масла, соль.

Натереть на терке картофель и морковь, перемешать, добавить яйца, муку, сметану, посолить. Поджарить небольшие оладьи на растительном масле. Подать со сметаной.

Котлеты из капусты

Продукты: 800 г капусты, 3 столовые ложки растительного масла, 160 г сухарей, 1 стакан молока, 3 яйца, мука, укроп, зелень петрушки, соль.

Капусту порубить и потушить в масле. Сухари помолоть, залить горячим молоком, когда остынут, протереть. К капусте добавить яйца, сухари, соль, муку, размешать, сделать котлетки, обвалять их в муке или, обмакнув в яйцо, обвалять в крошках и обжарить в масле.

Голубцы с фаршем из риса и свежих грибов

Продукты: 1 кочан капусты, 200 г сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, зелень.

Для фарша: 6 столовых ложек риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 0,5 кг свежих грибов, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, соль.

Для приготовления голубцов, необходимо отварить рис, посолить его, влить масло, перемешать. Грибы нашинковать, посолить, подрумянить в масле. Смешать с рисом, рублеными крутыми яйцами. Приготовить голубцы. Для этого капусту нужно обдать кипятком, выложить на решето и разобрать на листья. На середину листьев положить фарш, свернуть конвертиками, перевязать, обвалять в муке или, обмакнув в яйцо, в коршках и обжарить в масле. Затем положить на смазанное маслом и посыпанное мукой глубокое блюдо, обсыпать крошками, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке. После этого облить сметаной, нагреть, не доводя до кипения, посыпать рубленой зеленью.

Капуста, запеченная с яблоками

Продукты: 800 г капусты, 10 яблок, 3 столовые ложки сливочного масла, 200 г сметаны, 2 чайные ложки муки, соль.

Капусту пошинковать, посолить и стушить в масле. Когда дойдет до готовности, добавить очищенные, нарезанные ломтиками яблоки, масло, сметану, смешанную с мукой. Выложить массу на смазанное маслом, посыпанное крошками глубокое блюдо, сбрызнуть маслом, подрумянить в духовке. Подать с маслом.

Морковь, тушенная в горшочке

Продукты: 1 кг моркови, 5 столовых ложек сливочного масла, соль, соус.

В глиняный горшочек положить масло, шинкованную морковь, посолить, перемешать, накрыть крышкой и тушить в духовке на среднем огне, изредка перемешивая. Подать с любым соусом.

Морковь, тушенная в масле

Продукты: 1 кг моркови, 3 столовые ложки сливочного масла, укроп, зелень петрушки, соль.

Морковь нашинковать, посолить и стушить в масле, накрыв кастрюлю крышкой. В готовое блюдо положить рубленую зелень, перемешать.

Свекла отварная в сметане

Продукты: 6 штук свеклы, 2 луковицы, 200 г сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, укроп, зелень петрушки, соль.

Свеклу отварить в подсоленной воде, отцедить, нарезать. Добавить поджаренный в масле шинкованный лук, масло, сметану, соль. Прогреть, не доводя до кипения, и всыпать рубленую зелень.

Свекла, тушенная с яблоками

Продукты: 5 штук свеклы, 5 яблок, 50 г сливочного масла, сахар по вкусу.

Очистить, вымыть и тонко нашинковать свеклу, положить в кастрюлю, залить водой или овощным бульоном, добавить несколько капель лимонной кислоты и тушить в кастрюле под крышкой 35 минут. Затем положить нарезанные яблоки, сахар и продолжать тушить еще 20 минут, пока яблоки не станут мягкими.